

имате дијабетес, здрав начин живота и редовна лекарска контрола могу да смање опасност од компликација.

Ако још нисте рекли блиским рођацима да имате дијабетес, обавестите их о томе - сазнање да неко у породици има ову болест је значајна информација за њихово будуће здравље и може им помоћи да предузму кораке у смањењу опасности.

За даља обавештења обратите се организацији Diabetes Australia NSW на телефон 1300 136 588. Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском језику, назовите телефонску преводачку службу Translating and Interpreting Service (TIS) на телефон 131 450.

Информације о здравственим питањима на српском језику можете наћи на мрежи службе за мултикултурну комуникацију Multicultural Communication - <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Serbian  
12 July, 1999

Да ли вам прети опасност од болести која  
се у свету шири највећом брзином?

**Are you at risk from the world's fastest  
growing disease?**

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

Да ли вам прети опасност од болести која се у свету шири највећом брзином?

**Are you at risk from the world's fastest growing disease?**

Чиниоци ризика

Имам преко 40 година

Имам (или сам имао) рођака који пати од дијабетеса

Дете ми је, при рођењу, имало више од 4кг. или сам током трудноће имала дијабетес (шећерну болест).

Не вежбам редовно (тј. вежбам мање од пола сата, мање од три пута недељно).

Обим струка ми је већи од 100цм. (за мушкарце) или већи од 95цм. (за жене).

Крвни притисак ми је већи од 140/90 или узимам лекове за смањење притиска.

Рођен(а) сам у Јужној Европи, на Блиском Истоку, у Југоисточној Азији.

Имам два или више од следећих симптома:

- Често мокрим
- Увек сам жедан (жедна)
- Ослабио(ла) сам без неког посебног разлога
- Понекад ми трну стопала или ноге
- Вид ми је помућен
- Увек сам уморан(на)
- Имам свраб на кожи или честе кожне инфекције

Ако сте на два или више питања са ове листе одговорили са да, прети вам велика опасност да оболите од дијабетеса - или већ можда имате ову болест. Треба одмах да се обратите лекару ради провере - више од 400 000 људи у Аустралији има ову болест, а да и не зна за то.

Један од разлога због којих велики број људи у свету, па и у Аустралији умире прерано од дијабетеса је незнање о томе колико је он опасан. Када дијабетес није откривен и када се не лечи, постоји велика опасност од компликација као што су обољење срца, шлог, отказивање бубрега, слепило, ампутација удова и импотенција.

Зашто онда не узимамо дијабетес озбиљније? Делимично због тога што људи који пате од дијабетеса често изгледају сасвим здрави. Неки који имају дијабетес такође се савим добро осећају и мисле да не треба да контролишу болест. Али, нако дијабетес може споља бити невидљив, он разара тихо, изнутра. Код оних који имају дијабетес тело не може да контролише количину глукозе у крви - а када дође до гомилања ове материје, она може да оштети разне органе.

Други разлог због кога се дијабетес шири у многим земљама је и - каква иропија - све веће благостање. Више новца за куповину масне хране, кола и других справа које нам олакшавају живот, доприноси дебљању и смањењу активности - а то су два елемента која повећавају опасност од дијабетеса.

Време је да ову болест узмемо озбиљно. Ако сматрате да вам прети опасност, обратите се свом лекару. Ако сада нисте у опасности, ипак би било добро да размислите о свом начину живота и о томе да ли треба да промените нешто како бисте за будуће смањили ризик? Мршављење, више активности, здрава исхрана (са мање масноћа) могу да помогну како у спречавању дијабетеса тако и у контроли ове болести. Ако већ